

शं

1

श्रीनारायण प्रेर्णवा श्रीनारायण प्रीत्यर्थं श्रीनारायणाय नमः  
 अष्टोत्तरशतं संख्यां नमस्कृत्य कुर्यात् ॥ तदंग आसन विद्यादि  
 न्यासोऽथ करिष्ये ॥ मम शरीरस्य अंतर्गामी ऋषिः प्रकृतिपुरुषः उरः  
 सत्यो देवता समस्तभूतोऽष्टादशैर्विनिर्गताः ॥ अथ सर्वेषु भूतेषु भूतानि भूता  
 भूमि संस्थिताः ॥ ये भूता विद्मन् कर्तारः ते नश्यन्तु शिवाय ॥ अथ क्री  
 मंतु भूता विशाखाः ० दिशः ॥ सर्वेषाम् ० प्रथमं कर्म ० रमेन ॥ अनिरस्तः  
 पशवसुः ॥ तीक्ष्णदंष्ट्रः ० यम ॥ भेरवाय ० महं सि ॥ चृच्छीनि ॥ अतस्ते वि  
 दृच्छीत्यं ० धृता ॥ त्वं च धाद ० वासना ॥ मां वधूतं कुरु धरे न तो मित्वा  
 सुरेन्द्रोऽयं ॥ आसने सोमं डले कूर्मं स्वर्धे उपविष्टोऽसि ॥ मं मंडुका जतमः  
 कूर्मं कूर्मा ० वं च राहाय ० शं शेषाय ० कं कालाम्भिरुद्राय ० वं वज्राय ० अं अं

तस्य नाथः सुदर्शनाय विनमः हे वासुदेवाय धीमहि नमः ॥ नमः ॥ नमः ॥  
 प्रसादयन् ॥ हे हृदि ईशानां तद्यो दिशं बंधयामि नमश्च काय  
 स्वाहा ॥ अहंकारं कटं इति दिग्बंधः ॥ चक्रं मुद्रया ॥ मणिबंधे प्रको  
 छेन कुर्ये हे हस्तसंध्यु ॥ तत्पृष्ठे वा न्ययोऽथैव कं दम्बुद्विरुदाहता ॥  
 यं रं वं ॥ श्रीमत्सर्गे नमः ॥ श्रीयदमगु- श्रीमदानंदनोर्ध्वभागवत्पदा  
 ध्येयं ॥ श्रीनेदध्यासाय नमः ॥ भारत्यो- सरस्व- नाथने- ब्रह्मणे- श्री  
 लक्ष्मणे- श्रीनारायणाय- श्रीवासुदेवाय- श्रीकृष्णाय- श्रीगुरुनमस्का  
 र एकादशस्थाने श्रीशायननमः ॥ इत्थं भगवंतं सुषुम्नामार्गणम्  
 भिर्विन्द्यसे न ॥ वामकुक्षिं स्पृष्ट्वा वायुपुरं ध्यायेत् ॥ ब्रह्महत्याशिर  
 स्त्र्यं च स्वर्गं निम्नं पुनर्दृश्यं ॥ सुराणां तदनासु तं गुरुतं ॥ मा वलीदृश्यं ॥ वत्सं  
 वीजयददं दं मं पुन प्रसंगयानकं ॥ उच्यते न करोमाणं रक्तं प्रभुं विजो वने ॥



मङ्गलार्चनं च यत्कुरुते तदा विविचिंतयेत् ॥ तं नाभिदेशमाजीय ॥ नाभि  
 स्पृष्ट्वा ॥ मङ्गलकोणमंडलमध्यस्थनीलवर्णो वायुबीजवाच्यममृतो भ  
 गवान् मन्त्ररीरस्थं ध्याय्य पुरुषं संमिती बीजेन वायुना शोषयन्तु ॥ यं ६  
 तं हृदयदेशमाजीय ॥ हृदयं स्पृष्ट्वा ॥ निमेषकोणमंडलमध्यस्थरक्तवर्ण  
 अग्निबीजवाच्यं संकर्षणो भगवान् मन्त्ररीरस्थं ध्याय्य पुरुषं रं इति बीजेन  
 अग्निना निर्देहंतु ॥ रं १२ ॥ तदमं समनामना सापुटेन बहिर्निक्षिपेत् ॥  
 शिरः स्पृष्ट्वा वरुण बीजवाच्यं ॥ शिरसि वरुणमंडलमध्यस्थमेतवर्ण  
 श्रीवासुदेव भगवान् मन्त्ररीरं वं इति बीजेन अमृतं च दद्यात् ॥ प्राविशन्तु ॥  
 वं २४ ॥ मूलमंत्रेण प्राणावायं कुरु ॥ कथं व्यासः ॐ भूः अग्न्यात्मने श्री  
 अनिरुद्राय हृदयाय ॐ भुवः वायव्यात्मने श्री प्रभुभ्याय शिरसे स्वा  
 ॐ भुवः स्वर्गात्मने श्री संवर्षाया शिरसाय ॐ भुवः स्वः प्राजायत्यात्मने

श्रीनारायणदेवाय नमः ॥ ॐ हस्त्यस्त्यात्मने श्रीनारायणाय नमः ॥  
 ॐ विष्णवे नमः शिरसि ॥ ॐ तेजस्त्यात्मने नमः ॥ ॐ मोक्षस्त्यात्मने नमः  
 नेत्रयोः ॥ ॐ तान्त्र्यात्मने नमः नासिकयोः ॥ ॐ रात्र्यात्मने नमः मुखे ॥  
 ॐ यंत्रात्मने नमः हृदये ॥ ॐ जगत्प्राणायामात्मने नमः नाभौ ॥ ॐ यज्ञात्मने  
 नमः पादयोः ॥ ॐ कूर्मात्मने नमः हृदये ॥ ॐ महोत्साहस्त्यात्मने नमः  
 ॐ वीर्यात्मने नमः शिरसि ॥ ॐ युक्त्यात्मने नमः ॥ ॐ सहस्रस्त्यात्मने  
 नमः ॥ पूर्णज्ञानादिना मुक्तयः ॥ ॐ भक्त्या श्रीनारायणात्मने  
 नमः ॥ ब्रह्मात्मने नमः शिरसि ॥ गायत्रीं हस्त्यात्मने नमः मुखे  
 श्रीनारायणो देवतायै नमः हृदये ॥ ध्यानं ॥ सुखं सुखं सुखं सुखं सुखं  
 नंदैकदेहवान् ॥ रात्र्यात्मने नमः ॥ रात्र्यात्मने नमः ॥ रात्र्यात्मने नमः ॥ रात्र्यात्मने नमः ॥  
 भक्त्यात्मने नमः ॥ भक्त्यात्मने नमः ॥ भक्त्यात्मने नमः ॥ भक्त्यात्मने नमः ॥

॥ श्रीः ॥ सेव्यमात्रोऽधिकं स तथा नित्य निःशेष शक्तिमान् ॥ पूर्वयोऽक्षयचि  
 द्योऽथाशं न च न वृशमयेः ॥ युक्ताप्रदीपवर्णभासर्वोपरणभूषिताः ॥ शं  
 खचक्रवराभीतिहस्तान्येता निसर्वशः ॥ पूर्वरूपस्यवर्णानि नृसवर्णा  
 शिखोच्यते ॥ संकल्प्येकव्या ॥  
 ॥ स्वशिख्ययत्नात्मानं सुषुम्नामार्गेण हृदयं आर्जयेत् ॥

3



4